

Созависимость глазами системного терапевта  
Манухина Наталья  
**/отрывок из книги/**

## Глава 9

### Открытие своей чувственности в эмоционально-значимых отношениях

#### *Истоки и современность ЭФТ*

.....

Из всех системных семейных подходов ЭФТ использует преимущественно идеи и техники структурного подхода: понятие «холон» (подсистема), исходная привязанность рассматривается как закладываемая в процессе формирования отношений родитель-ребенок, учитывает продвижение семьи и каждого человека по жизненному циклу, а также выделяет взрослые взаимоотношения, в том числе любовные, в отдельную область исследования.

При этом свою профессиональную позицию в отношении к клиентам эмоционально-фокусированные терапевты строят на основе сочетания идей конструктивизма и постмодернизма. Они используют практики нарративного подхода, помогая клиентам пересказывать их истории, заменяя осмысление своей ситуации с категорий проблемы на идеи удовлетворения потребности в привязанности.

Рамку же ЭФТ в целом, а часто и каждой сессии, строят по принципам терапии, ориентированной на решение: оговариваются исходные и желанный клиентам результаты, продвижение к которым отслеживается в процессе партнерской работы с клиентами над их отношениями.

Исходными постулатами (аксиомами) ЭФТ являются:

- эмоции отражают истинное состояние и потребности людей,
- эмоции управляют реакциями людей и взаимодействиями между ними,
- взаимоотношения вызывают и отражают эмоциональное состояние их участников,
- негативные эмоции являются проявлением неудовлетворенной потребности привязанности,
- негативные эмоции во взаимоотношениях складываются в негативные эмоциональные циклы,
- негативные эмоциональные циклы поддерживают негативные циклы взаимодействия,
- негативные циклы взаимоотношений являются проявлением запроса на удовлетворение потребности в привязанности.

.....

***Терапия: обогащение отношений принятием чувств и проявлением эмоций***

Любые отношения можно рассмотреть как совокупность парных взаимодействий. Bowlby J. исходными для формирования привязанности рассматривал отношения “мать-дитя”. Таким образом, по его теории у каждого живого существа формируется базовый тип привязанности, сформированный в его первичной связи с тем, кто стал его первым

объектом привязанности. Однако мы в своей практике делаем акцент еще и на том, что в течение жизни человек вступает в отношения с различными людьми, которые в разной степени также могут рассматриваться как объекты привязанности, но уже не основные, а ситуационные. При этом каждый из них имеет свой тип базовой привязанности. Таким образом можно говорить, что у любого человека есть опыт формирования и иных типов привязанности, пусть и в меньшем объеме, чем базовый.

Аналогично мы обращаем внимание и на разнообразие в опыте людей использования созависимости. Привычно присущая ее степень определяется ролью человека в его семейной системе. Пребывание же в других системах (дружеских отношениях, в школе, институте, на работе, в сферах увлечений и др.) обогащает его опытом общения с людьми, имеющими разную степень созависимости. В них человек обретает способность регулировать свою созависимость, даже не отдавая себе в этом отчета.

Так, если взять классификацию типов привязанности Bowlby J. (тревожный, избегающий, тревожно-избегающий и безопасный), то мы обнаружим, что каждый тип имеет возможность строить по меньшей мере четыре варианта взаимоотношений: со своим и другими типами привязанности, получая при этом совершенно различный опыт не только поведенческий, а и эмоциональный.

В своей работе с созависимыми семьями мы стараемся выявить этот их разнообразный опыт, чтобы обогатить их взаимоотношения и предоставить возможность выбора наиболее приемлемых вариантов в настоящей ситуации. Таким образом, мы используем проницаемость границ семейной системы, помогая членам семьи внести в свои взаимоотношения положительный опыт, приобретенный вне семьи. Кроме того, мы обращаем их внимание на то, что и они сами не существуют в негативизме постоянно, а имеются периоды и эпизоды лучших взаимоотношений, которые наполняют их жизнь позитивными эмоциями и надеждой на то, что в будущем они станут таковыми навсегда.

Таким образом, кроме традиционного в ЭФТ поиска и углубленного исследования негативного цикла взаимодействия зависимого и созависимых членов семьи, мы в своей практике с самого начала терапии отмечаем наличие и позитивных циклов. На первых этапах мы лишь накапливаем их признаки, обозначая вслух, но не углубляясь в их исследование. На этом фоне проработка негативного эмоционального цикла происходит, кстати, гораздо быстрее и менее болезненно для клиентов. Даже при сильно аффективно насыщенных отношениях редко работа с семьей (два и более человек) занимает более 10 встреч. Наличие позитивных моментов в их жизни создает эффект присутствия ресурса, снижая ощущение безнадежности, наполняя надеждой и побуждая более смело осознавать и озвучивать свои негативные переживания.

При этом хотим обратить внимание, что в семье обычно присутствует *единственный негативный* цикл, сопровождаемый конкретными негативными переживаниями, которые его подкрепляют и определяют. Именно поэтому клиенты отмечают свое состояние как «беличье колесо», входов в которое несколько, а содержание его одинаково. Все внимание их сосредотачивается на поиске этого негатива в стремлении найти его причины и избавиться от него. Однако это лишь закрепляет его присутствие.

А вот *позитивных* циклов отношений существует всегда *множество*, так как поддерживаются они разными положительными эмоциями. Правда, порой они краткие и часто не замечаются, но обязательно присутствуют в жизни всех людей и упоминаются в их рассказах: надо лишь суметь их услышать и озвучить. Часто позитивные эпизоды обесцениваются, так как присутствуют социальные убеждения типа: «Когда все “хорошо” – это норма, и что о ней говорить. А вот “плохо” – это то, что надо найти и устранить». Вся жизнь при этом превращается в борьбу с бедой и трудностями. А если их в настоящий момент нет, то нужно их заранее бояться (на всякий случай: вдруг появятся?)

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.  
Материалы к проекту "Созависимость глазами системного терапевта" (книга)  
<http://psy.su/psyche/projects/1834/>

или...создавать. Очень уж еще силен в обществе запрет на жизнь в удовольствии, с положительными переживаниями и эмоциями, в удовлетворяющих отношениях.

Для нивелирования этих убеждений терапевт решает две задачи:

1) развивает у себя способности, присущие безопасному типу привязанности: не преследует и не избегает, а полностью принимает клиентов с их типом привязанности и степенью созависимости (каждого индивида, пары и подсистемы, семьи в целом),

2) создает отношения с клиентами, дающие им опыт безопасной привязанности и поддерживающие развитие таковой между ними.

Если рассмотреть процесс возникновения зависимости, а затем избавления от нее, то мы сможем выделить четыре этапа: 1) период-предвестник, 2) употребление/зависимость, 3) реабилитация: отказ от употребления/реализации, 4) адаптация: психологическая и социальная. Для каждого этапа характерны особенности взаимоотношений, их поведенческой и эмоциональной наполненности. Соответственно, они требуют особых фокусов внимания при оказании психологической помощи. Ниже мы описываем те, с которыми наиболее часто сталкиваемся в своей практике консультирования и психотерапии созависимых семей.

.....